

**PENGARUH KOMBINASI *SIT-UP*, *PLANK* DAN *CRUNCH*
EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN
OTOT PERUT MAHASISWI DENGAN AKTIVITAS
FISIK SEDANG**

SKRIPSI



**Diajukan Sebagai Salah Satu Ayarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH :

RIANA FITRIA PELUPESSY

201510490311023

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2019



**PENGARUH KOMBINASI *SIT-UP*, *PLANK* DAN *CRUNCH*
EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN
OTOT PERUT MAHASISWI DENGAN AKTIVITAS
FISIK SEDANG**

SKRIPSI
Diajukan Sebagai Salah Satu Ayarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi

OLEH :
RIANA FITRIA PELUPESSY
201510490311023

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2019

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH KOMBINASI *SIT-UP*, *PLANK* DAN *CRUNCH* EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT PERUT MAHASISWI DENGAN AKTIVITAS FISIK SEDANG

SKRIPSI

Disusun Oleh

RIANA FITRIA PELUPESSY

201510490311023

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

Malang, Mei 2019

Pembimbing I

Atika Yulianti, SST. Ft., M. Fis
NIDN. 11414100531

Pembimbing II

Safun Rahmanto, SST. Ft., M. Fis
NIDN. 0710078403

Mengetahui,

Ketua program studi fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan, universitas muhammadiyah malang



Atika Yulianti, SST. Ft., M. Fis
NIP. 11414100531

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH KOMBINASI *SIT-UP*, *PLANK* DAN *CRUNCH*
EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN
OTOT PERUT MAHASISWI DENGAN AKTIVITAS
FISIK SEDANG**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

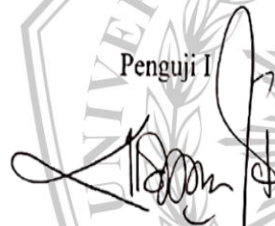
RIANA FITRIA PELUPESSY

201510490311023

Diujiikan

Pada Mei 2019

Penguji I



Atika Yulianti, SST., Ft. M.fis
NIDN. 0729078801

Penguji II



Safun Rahmanto, SST., Ft. M. Fis
NIDN. 0710078403

Penguji III



Ali Multazam, S. Ft. Physio. M. Sc
NIDN. 0714049101

Penguji IV



Anita Faradilla Rahim, S. Ft., M. Kes
NIP. 190318021993

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Dr. Ruhyaqulinda, M. Kes, Sp. Kep. MB
NIP. 71203090391

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Riana Fitria Pelupessy

NIM :201510490311023

Program Studi : SI Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi *Situp*, *Plank* dan *Crunch Exercise*

Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Perut Mahasiswi
Dengan Aktivitas Fisik Sedang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, Mei 2019


6000
Riana Fitria Pelupessy

NIM, 201510490311023

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta Hidayah-Nya, serta dan alam yang selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi *Sit-Up*, *Plank* Dan *Crunch Exercise* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Perut Mahasiswi Dengan Aktivitas Fisik Sedang”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studir serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis menghaturkan terimakasih yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun materil hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati :

1. Bapak Dr. H. Fauzan, M. Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang
2. Bapak Faqih Ruhyanudin, M. Kep., Sp. Kep., MB selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
3. Ibu Atika Yulianti, SST. Ft., M. Fis selaku Kepala program Studi fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Malang dan juga sebagai pembimbing I yang telah memberikan kritik dan saran bimbingan maupun arahan yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Safun Rahmanto, SST. Ft., M. Fis selaku pembimbing II yang telah memberikan kritik dan saran serta ilmu yang berguna dalam proses penulisan tugas akhir.
5. Bapak Ali Multazam, S. Ft. Physio. M. Sc selaku Penguji I yang telah bijaksana dan bersedia memberikan ilmu serta motivasi demi kelancaran skripsi ini.
6. Ibu Anita Faradila Rahim, S. Ft., M. Kes. selaku Penguji II yang telah bijaksana dan bersedia memberikan ilmu serta motivasi demi kelancaran skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Dosen dan Staff di Lingkungan Prodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan dan membantu khususnya saya dalam menyelesaikan Program Studi Fisioterapi selama perkuliahan.
8. Kedua orang tua, bapak Abdul haji Pelupessy dan mama Afifa Latukau atas segala doa, kasih sayang, nasihat dan dukungang baik secara materi dan non materi yang tidak bisa penulis sampaikan satu persatu sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Ketiga adik saya Siti Ratna Pelupessy, Rosdayanti Pelupessy dan Achmad Yamin Pelupessy yang selalu memberikan dukungan serta menyemangati penulis agar bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Teman-teman seperjuangan payungan saya Cynthia Kartika Yolanda dan Griselda dwi Syahputri yang terus mendukung, dan setia menemani dari awal penulisan hingga selesainya tugas akhir ini dibuat.
11. Teman-teman Fisioterapi A 2015 dan KKN 141 Pacitan.
12. Aisyah ayu rakhmawati, Delfi Maretta dan Fahma Yulinda Ekasari yang bersedia menjadi tempat berkeluh kesah, yang terus menyemangati dan juga memberikan kesan yang baik selama penulis dari awal kuliah sampai tugas akhir ini.

13. Kakak-kakak penulis niny mony, reny mony yang sudah memberikan nasihat kepada penulis agar tidak menunda-nunda untuk segera menyelesaikan tugas akhir dengan cepat.
14. Kakak opas yang telah setia menemani penulis dari awal kuliah sampai terselesainya tugas akhir skripsi dan juga kepada kak firdaus loilatu yang telah berkorban kepada penulis pada saat awal perkuliahan.
15. Responden penelitian yang tidak bisa dituliskan namanya satu persatu untuk meluangkan waktu selama 7 minggu dalam melaksanakan tugas akhir penulis.

Semoga Allah SWT menerima segala kebaikan dan membalasnya dengan berlipat ganda serta semoga diberikan kemudahan dalam segala urusan dunia dan akhirat. Semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi orang banyak.

Malang, Mei 2019

Riana Fitria Pelupessy

DAFTAR ISI

	<i>hal</i>
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR DIAGRAM.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Umum Penelitian.....	6
D. Tujuan Khusus Penelitian.....	7
E. Manfaat penelitian.....	7
F. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Remaja.....	11
1. Definisi.....	11
2. Tahapan Remaja	11
3. Fisiologis Pada Remaja.....	12
B. Aktivitas Fisik	13
1. Definisi.....	13
2. Tipe-tipe Aktivitas Fisik	13
3. Cara mengukur aktivitas fisik.....	15
C. Kekuatan otot perut	15
1. Definisi Kekuatan (<i>Strength</i>).....	15

	2. Kekuatan Otot Perut.....	17
	3. Anatomi Otot Perut.....	18
	4. Pengukuran Kekuatan Otot Perut	21
D.	Weight Training.....	22
E.	Sit up exercise.....	23
	1. Definisi sit up exercise.....	23
	2. Manfaat sit up exercise	24
F.	Plank Exercise.....	25
	1. Definisi plank Exercise.....	25
	2. Manfaat prone plank exercise.....	25
	3. Metode dan teknik prone plank exercise	26
G.	Crunch Exercise.....	27
	1. Definisi Crunch Exercise	27
	2. Manfaat bicycle crunch exercise.....	27
	3. Metode dan teknik Bicycle crunch exercise	27
H.	Indikasi dan Kontraindikasi Sit-up, Plank dan Crunch Exercise	28
	1. Indikasi Latihan	28
	2. Kontraindikasi Latihan	29
I.	Pengaruh atau Mekanisme <i>Sit-up, Plank, dan Crunch Exercise</i>	29
	BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	30
A.	Kerangka Konsep	30
B.	Hipotesis	31
	BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	32
A.	Desain Penelitian.....	32
B.	Kerangka Penelitian.....	33
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	33
D.	Variabel Penelitian	35
E.	Definisi Operasional.....	36
F.	Tempat Penelitian.....	37
G.	Waktu Penelitian	37
H.	Instrumen Penelitian.....	37
I.	Etika Penelitian	37
J.	Prosedur Pengumpulan Data	38

K.	Tahap Pengolahan Data.....	40
L.	Rencana Analisis Data.....	41
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA		43
A.	Karakteristik Responden	43
	1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	43
	2. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik	44
B.	Hasil Uji Hipotesa	46
	1. Uji Normalitas.....	46
	2. Uji Paired T-test.....	46
BAB VI PEMBAHASAN.....		48
A.	Karakteristik Responden	48
	1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	48
	2. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik	49
B.	Hasil Uji Analisis Data.....	49
C.	Keterbatasan Penelitian	52
D.	Implikasi Fisioterapi.....	52
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....		54
A.	Kesimpulan.....	54
B.	Saran.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Normal Curl up Test	23
Tabel 4.1 Definisi Operasional	37
Tabel 5.1 Karakteristik Berdasarkan Kekuatan Otot Perut Pre-test dan Post-test	46
Tabel 5.5 Hasil Uji Normalitas Menggunakan Shapiro-Wilk	47
Tabel 5.6 Uji Paired T-test	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot Perut	20
Gambar 2.1 Pengukuran Curl Up Test	22
Gambar 2.3 Posisi Sit-Up Exercise	26
Gambar 2.4 Gerakan Prone Plank	28
Gambar 2.5 Bicycle Crunch	29



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	31
Bagan 4.1 Desain Penelitian	33
Bagan 4.2 Kerangka Penelitian	34



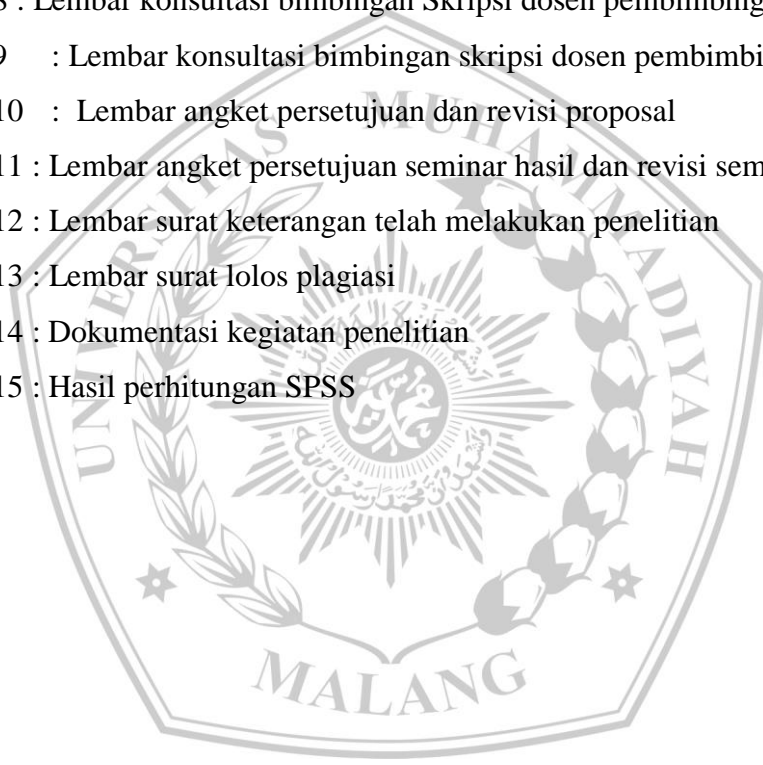
DAFTAR DIAGRAM

Diagram 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	45
Diagram 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik	45



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Standar operasional prosedur (SOP) peningkatan kekuatan otot perut
- Lampiran 2 : Standar operasional prosedur (SOP) *Sit-up Exercise*
- Lampiran 3 : Standar operasional prosedur (SOP) *Plank Exercise*
- Lampiran 4 : Standar operasional prosedur (SOP) *Crunch Exercise*
- Lampiran 5 : Lembar *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ)
- Lampiran 6 : Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 7 : Lembar *Inform Consent*
- Lampiran 8 : Lembar konsultasi bimbingan Skripsi dosen pembimbing 1
- Lampiran 9 : Lembar konsultasi bimbingan skripsi dosen pembimbing 2
- Lampiran 10 : Lembar angket persetujuan dan revisi proposal
- Lampiran 11 : Lembar angket persetujuan seminar hasil dan revisi seminar
- Lampiran 12 : Lembar surat keterangan telah melakukan penelitian
- Lampiran 13 : Lembar surat lolos plagiasi
- Lampiran 14 : Dokumentasi kegiatan penelitian
- Lampiran 15 : Hasil perhitungan SPSS



DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2003). *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Pendidikan Luar. Biasa.
- Ahmadi, Nuril (Penyunting). 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli Solo*: Era Pustaka Utama
- Akhutota, V., Ferreiro, A. Moore, T., et al. (2008). *Core Stability Exercise Principle. Current Sports Medicine Report*. Vol. 7, No. 1, pp. 39- 44.
- Almatsier, S (2006). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT. Gramedia pustaka utama
- Alters, S., Schiff, W. 2013. *Essential Concepts for Healthy Living*. 6 th ed, Jones and Barnett Learning, United States of America, hal 350.
- Amalia, A. 2005. *Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penurunan berat badan pada peserta klub kebugaran*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Brad, J. S. & Bret, M. (2013). Exercise technique: the long-lever posterior-tilt plank. *Strength and conditioning journal*. Volume -, Nomer 0, Halaman 1-2.
- Cahyani, I. (2012). *Pembelajaran menulis berbasis karakter experiential learning*. Bandung: Program Studi Pendidikan Dasar SPS UPI.
- Chabut, L. (2010). *Core Strength For Dummies*. Kanada : Wiley Publishing, Inc., Indianapolis, Indiana
- Cole, S., Seabourne, T. 2003. Athletic Abs: *Maximum Core Fitness Training; Human Kinetics*. United State of America, hal. 8- 14.
- Depkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: *Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI*.
- Dumat, G.N., Engka, J.N.A., Sapulete, I.M., 2016. *Pengaruh latihan fisik akut terhadap FEV1 Forced Expiratory Volume in One Second) pada Pemain Basket Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat*. Jurnal e-Biomedik. 6(2):1-6.
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Fadli, Zon. Januari-Juni 2014, *Profil Kondisi Fisik Atletik Hoki Tim Putra Sumut Persiapan*

- Hariono, Awan, (2006) “*Metode Melatih Fisik Pencak Silat*”. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Hidayat, Alimul. A. A, (2012). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Salemba Medika: Edisi2.
- Hoeger, W., Hoeger, S. 2015. *Chapter Muscular Strength and Endurance dalam Principles and Labs for Physical Fitness*. California: Cengage Learning, hal 242-253.
- Hoffman, J. 2006. *Norms for Fitness, Performance, and Health*. United State of America: Human Kinetic, hal. 41, 106- 107.
- Hurlock, E. B. 1990. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Soedjarwo dan Iswidayanti. Jakarta: Erlangga.
- Irianto.D. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kibler, W. B., Press, J. & Sciascia, A. (2006). *The Role of Core Stability in Athletic Function*. Sports Med 2006; 36 (3): 189-198.
- Krevitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT. Grafindo Persada
- Ch.M.Kristanti. (2002). Kondisi Fisik Kurang Gerak dan Instrumen Pengukuran. *Media Litbang Kesehatan*, XII, 1-5.
- Chan, F. (2012). Strength training. *Jurnal Cerdas Sifa*. Edisi nomer 1, Mei – Agustus 2012. FKIP Universitas Jambi.
- Lesmana, S.I. (2012). Perbedaan pengaruh metode latihan beban terhadap kekuatan dan daya tahan otot biceps brachialis ditinjau dari perbedaan gender (studi komparasi pemberian latihan beban metode delorme dan metode oxford pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan dan fisioterapi. *Jurnal fisioterapi*. Volume 5, Nomer 1, Halaman 1-31.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Praktek*. Jakarta:

Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan LPTK

- Meiriawati, Made. 2013. *Pengaruh Pelatihan Sit-Up Besar Sudut 450 , 900 dan 1200 terhadap Kekuatan Otot Perut*. Fakultas Olahraga dan Kesehatan: Universitas Pendidikan Ganesh
- Miles, L. 2007. Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32(4), 314-363.
- Moore, K.L., & Dalley, A.F. (2013). *Anatomi Berorientasi Klinis Edisi Kelima* Jilid 1. Jakarta: Erlangga. (Hariawati Hartanto. Terjemahan).
- Munandar. (1979). *Iktisar Anatomi Alat Gerak Dan Ilmu Gerak*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Naternicola, N. 2015. *Fitness: Steps to Success Activity Series*. Human Kinetics. New Zealand, hal. 42-65.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas kebugaran*. Jakarta. Depdiknas.
- Nurmalina, Rina. 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung :Elex Media Komputindo.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pangemanan, D., Laoh J., Goni A. 2013. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Status Gizi Selama Kehamilan Di Puskesmas Bahu Kota Manado. Manado : Ejurnal Keperawatan (E-kp) Vol 1 Nomor 1. Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2001). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika
- Pate R.R., Mc. Clenaghan B. & Rocella R., 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan Alih Bahasa Kasiyo Dwijowinoto*, Semarang : IKIP Semarang Press
- Prashida, Tika. 2017. *Perbedaan Pengaruh Latihan Fitness dengan Senam Aerobik Intensitas Sedang terhadap Penurunan Lemak Perut pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Kesehatan: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

- Saifuddin, AB. 2002. *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Saladin, K. S. 2012. *Anatomy & Physiology: The Unity Of Form And Function*. New York McGraw-Hill Companies, Rev. ed, hal. 335-336.
- Santosa, Y.S. Giriwijoyo dan Zafar, Sidik, Dikdik. (2012). *Ilmu faal olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Santoso. Agus (2010). *Studi Deskriptif Effect Size Penelitian-Penelitian Di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma*. Jurnal Penelitian. 14(I). Hlm. 1-17.
- Saputra petrus, K . D. (2010). *Pengaruh store image terhadap impulsive buying serta dampaknya Terhadap kecenderungan repeated purchased di outlet biru babarsari*. Depok: Yogyakarta
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja*. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Sugiyono. (2011) *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- suharno hp, (1983). *metodik melatih permainan bola volley*. yogyakarta: ikip Yogyakarta
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Trisnowijayanto, Bambang. November (2016), *Pengaruh Abdominal Muscle Strengthening Dengan Metode Pilates*. Jurnal kesehatan, Volume VII nomor 3.
- Widiyani, Rosmha. (2013). Penderita hipertensi terus meningkat. Artikel Jumat 15 april 2013 jam 14:04 WIB. Kompas.com

World Health Organization. (2005). Nutrition in Adolescence: Issues and Challenges for The health Setor: Issues in Adolescent Health and Development, *WHO Discussion Papers on Adolescence*. Geneva: WHO Press.

Yusuf, Syamsu. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja



LEMBAR HASIL UJI PLAGIASI



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI D-3 & S-1 KEPERAWATAN • PROGRAM STUDI S-1 FARMASI •
PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI • PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS
Kampus II : Jl. Bendungan Sutami 188-A Telp. 0341-552443 Hunting 0341-551149
Fax. 0341-582060 Malang 65145 E-mail : fikes@umm.ac.id Website : fikes.umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, yang telah dilaksanakan pada hari dan tanggal : 11 Maret 2019

Pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Fitria Riana Pelulessy
Nim : 201510400211023
Program Studi : FISIOTERAPI
Judul Naskah : PENGARUH KOMBINASI SIT-UP, PLANK DAN CRUNCH EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN LINGKAR PERINGKATAN PENINGKATAN KEKUATAN OTOT PERUT MAHASISWA DENGAN AKTIVITAS FISIK SEDANG
Jenis Naskah : Skripsi
Keperluan : Mengikuti ujian seminar hasil skripsi
Hasilnya dinyatakan : memenuhi syarat

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10 %	10%
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25 %	25%
3	Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi)	35 %	24%
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15 %	15%
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5 %	5%
6	Naskah Publikasi	25 %	

Keputusannya : Dapat melanjutkan melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 11 Maret 2019
Biro Skripsi Prodi Fisioterapi FIKES UMM



(Nurul Aini Rahmawati, S.Ft)